

SABORES DE ASIA



www.shutterstock.com

VIETNAM:

PAÍS DE MÚLTIPLES TRADICIONES Y COCINAS REGIONALES



Daniel Sebastián Moscoso Henao

Universidad EAFIT
dmoscoso@eafit.edu.co



www.shutterstock.com

Abstract

This article aims to present basic information about Vietnamese food and how it has been highly affected by the geographical conditions of Vietnam and the influence of other countries' cuisine such as France, China and India. The richness of the food, its ingredients and the process of introduction and adaptation from Vietnamese cuisine cooking techniques, ingredients and instruments from other countries are outlined. Finally an invitation to try and discover this type of food -that has gradually gained worldwide fame- is made.

Key words

Vietnamese cuisine, culinary influence, wealth, melting, China, France.

Resumen

El presente artículo pretende presentar información básica sobre la comida vietnamita y cómo ésta ha sido altamente influenciada por las condiciones geográficas de Vietnam y por otros países como Francia, China, India. Se exalta la riqueza de esta gastronomía, sus ingredientes y cómo fue el proceso de introducción y adaptación por parte de la cocina vietnamita de técnicas culinarias, ingredientes e instrumentos propios de otros países. Finalmente se hace una invitación a probar y descubrir más este tipo de comida que paulatinamente ha ganado fama mundialmente.

Palabras Claves

Cocina vietnamita, influencia culinaria, riqueza, fusión, China, Francia.

Introducción

Vietnam no solamente es reconocido por la belleza de su naturaleza, los hermosos paisajes, y las diversas y únicas culturas que tiene a lo largo de su territorio, es conocido también como el lugar en el que se ofrece una cocina colorida, llena de sabores y saludable. Además, el país tiene varios ingredientes que hacen que sus platos sean más atractivos y deliciosos, propiciando así que las personas traten de imprimir su sabor en la comida; por ese motivo, se puede entender la vida, cultura y personalidad de los vietnamitas a través de la misma.

Vietnam es un país con una gastronomía rica y diversa, la cual ha sido desarrollada a partir de su particular geografía y las influencias de varios países, a través de platos como el *Pho* y el *Nem*. La cocina vietnamita ha adquirido fama a nivel internacional, y es reconocida por su gran valor nutritivo y apreciada por sus ricos sabores y cuidadosas presentaciones.

Ésta varía entre cada región, sin embargo, generalmente tiene los siguientes componentes: arroz, un plato principal, que puede ser pescado, algún marisco o carne, un salteado de vegetales o viandas y una sopa de verduras o tubérculos (Thang Long- Hanoi, 2010). Aun cuando tiene diversas variedades las cuales cambian de acuerdo a la región del país, cada plato se reduce a unos componentes básicos, el cual es un balance de hierbas, el calor, un sabor dulce, otro ácido, otro amargo y la fuerte presencia del pescado (Zimmer, 2013).

Con el fin de entender un poco la cocina vietnamita, que en principio parece sencilla, se debe conocer el contexto geográfico e histórico de ésta, el cual nos explica los componentes únicos de esta gastronomía y nos permite comprender cómo otros países han influenciado y enriquecido la forma en la cual los vietnamitas preparan y consumen alimentos.



Geografía y aspectos ambientales de Vietnam

Vietnam es un país localizado al extremo Este de la Península Indochina, con un tamaño similar a países como Italia y Japón, y tiene una geografía que ha marcado considerablemente su gastronomía. Limitando al Norte con China, al Occidente con Camboya, Laos y el golfo tailandés, y con el mar del Este al Oriente. La cocina vietnamita varía en cada región, con influencias chinas al Norte e influencias camboyanas y francesas al Sur (Food by country, 2013). Aproximadamente tres cuartos del territorio vietnamita es montañoso, además, este país cuenta con un gran litoral marítimo y varias rutas fluviales internas, que proveen a sus habitantes de pescados y otras especies marítimas las cuales constituyen la base de la gastronomía vietnamita (Food by country, 2013).

El clima del país afecta la disponibilidad de algunos ingredientes, lo cual se refleja en el tipo de platos que se ofrecen en cada región. En el Norte de Vietnam, especialmente durante los meses de invierno, las familias consumen un caldo sazonado con vegetales y carne cocidos con el fin de calentarse y alimentarse durante esta época del año; asimismo es común, el consumo de un pescado conocido como *cha ca*, el cual también se prepara de manera cocida. Allí, es común ver a las familias reunirse alrededor de un brasero de carbón, el cual mantiene el caldo hirviendo en la mesa y mantiene a todos los comensales calientes (Food by country, 2013).

Por otro lado, en el Sur de Vietnam, donde el clima ayuda a que haya una época de cosecha más larga y por lo tanto mayor disponibilidad de ingredientes, la dieta consiste en una amplia variedad de frutas y vegetales. En esta región, el azúcar y la caña de azúcar son empleados con más frecuencia que en el Norte, por ejemplo, un plato popular es el *cha tom* (camarón envuel-

to en caña de azúcar). Teniendo en cuenta el clima tropical, las comidas en el Sur son cocinadas en un período de tiempo más corto que las comidas en el Norte. De esta manera, en el Norte muchos platos son cocinados lentamente en un caldo, mientras que en el Sur, la mayoría de las comidas se consumen crudas o ligeramente asadas (Food by country, 2013).

A medida que se va avanzando al Sur, se van dejando atrás las influencias chinas en la comida para dar paso a una cocina mezclada con tradiciones tailandesas y camboyanas. Además, el clima tropical del Sur alberga más cultivos de arroz, arboledas de cocos y árboles de jack¹ (Zimmer, 2013).



Historia de la cocina vietnamita

Vietnam es un país con una gran variedad de gastronomías regionales: la cocina simple del Norte, la gastronomía sofisticada del centro del país y la variedad de platos dulces y picantes en el Sur. Esta pluralidad gastronómica se presenta gracias a las influencias de países como Francia, China, India y otros vecinos del Sureste Asiático (Trang, 1999).

¿Por qué en Vietnam se pueden encontrar tres estilos de cocina totalmente diferentes, pero aun así relacionadas unas con otras? ¿Por qué en el centro del país existe una gastronomía sofisticada, donde predomina un estilo delicado y refinado para preparar alimentos, mientras que en el Norte se ofrecen platos sencillos y sustanciosos? Además, ¿cuál es el origen de las comidas picantes y complejas en el Sur? Para poder responder estas preguntas y así, comprender la esencia de la gastronomía vietnamita, es necesario mirar un poco su historia.

¹ También se conoce como yaca o panapén. Produce una fruta de color amarillo, similar al mango, tiene un jugo ligeramente ácido y profundamente dulce, con un sabor que recuerda la mezcla de mango con naranja.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que, encontrándose ubicado en el extremo Este del Sureste Asiático, Vietnam ha sido un lugar en el cual varias civilizaciones se han encontrado durante siglos. En segundo lugar, los vietnamitas son una raza antigua que a lo largo del tiempo se ha ido mezclando con varios grupos étnicos nativos de la región e inmigrantes. Esta diversidad, que surgió después de varios años de apropiación cultural, conflictos y migración, se refleja y se celebra a través de la cocina vietnamita (Trang, 1999).

Influencias de China

China ha sido una de las mayores influencias en la cocina vietnamita; el uso de instrumentos como el wok y los palillos, y la implementación de técnicas culinarias -como freír los alimentos en aceite abundante o sofreírlos-, tienen sus orígenes en el Norte de China, las cuales fueron llevadas al Sur a través de mercaderes y ejércitos. Posteriormente fueron adoptadas en la cocina vietnamita (Trang, 1999).

Influencias francesas

Es imposible hablar sobre la cocina vietnamita sin mencionar la colonización francesa, la cual comenzó con la llegada de misioneros en el siglo XVIII y finalizó en 1954. La presencia de los franceses en el territorio tuvo un gran impacto en el país, la arquitectura, la tierra y los sabores (Zimmer, 2013). Los franceses llevaron varios sabores e ingredientes nuevos a Vietnam; probablemente, el más popular de éstos fue el pan *baguette*, el cual fue adoptado por los vietnamitas quienes incluso crearon su propio estilo utilizando harina de arroz. Además, varios de los vegetales que introdujeron son comunes en la cocina occidental, y sus nombres en vietnamita reflejan sus orígenes; papas, zanahorias, alcachofas, cebollas y espárragos son algunos de los vegetales incluidos en la cocina vietnamita. Por ejemplo, la palabra vietnamita para patata (*khoai tây*), se traduce literalmente como *batata occidental* (Pearce, 2013).

Las influencias no se limitan únicamente a los ingredientes, sino que también se extiende a los métodos culinarios, el uso de mantequilla y vino en la preparación de alimentos es una muestra de esto. Asimismo, el aumento en el consumo de carne vacuna es una muestra del gran impacto que los franceses dejaron en la cocina vietnamita (Pearce, 2013).

Otras influencias

Los Anameses, un antiguo pueblo nativo que luchó en guerras contra los chinos y eventualmente establecieron su imperio en la región que hoy comprende el centro de Vietnam, contribuyeron a la elaboración de una cocina refinada, artística y noble. Esta cocina se conocía como la cocina imperial o la cocina de los emperadores, y buscaba combinar la gastronomía del Norte y el Sur de Vietnam y convertirlas en una cocina refinada, más apta para las familias nobles. Se caracterizaba por tener una presentación con un estilo muy delicado y con una alta atención a los detalles (Trang, 1999).

Las guerras que este pueblo tuvo contra los Khmer, o los nativos camboyanos, dieron lugar a que se introdujeran otras influencias asiáticas en Vietnam, las cuales, principalmente provenían de India. Por ello la cocina picante india se siente principalmente en el Sur (Trang, 1999).

A través de las rutas marítimas mercantiles, las culturas del delta del río Mekong² y del Golfo de Tailandia se fusionaron en otra variación regional de la comida vietnamita. Además hay otras influencias menores y excepcionales

² El río Mekong es uno de los ríos más largos del mundo, con una longitud de 4.880 km, drena una cuenca de 810.000 km², nace en China, en la meseta tibetana, discurre a través de la provincia china de Yunnan y sigue luego por Myanmar, Tailandia, Laos, Camboya y Vietnam, para desembocar en el Golfo de Tailandia.



que Estados Unidos introdujo durante su presencia en el Sur, las cuales se evidencian a través del consumo de pasabocas como las palomitas de maíz (Trang, 1999).

Conclusiones

La cocina vietnamita es una cocina rica en ingredientes, sabores y presentaciones, gracias a las condiciones geográficas del país y las distintas técnicas, instrumentos e ingredientes que introdujeron los chinos, franceses, indios y otras culturas del Sureste Asiático. Es importante destacar que siendo los dos principales colonizadores de Vietnam, China y Francia, éstos tuvieron un impacto mayor en la cocina vietnamita.

La comida vietnamita se ha vuelto muy popular internacionalmente, sin embargo, en los países latinoamericanos aún se tiene poco conocimiento de ésta, por lo tanto, a modo de conclusión, se abre la invitación para que conozca más sobre esta gastronomía y analice la composición de cada plato, el cual indica el origen, el contexto histórico y social, y cuenta un poco sobre la vida de quienes ayudaron a crearlo.

Bibliografía

- Fay, K. (2010). *Communion: A Culinary Journey Through Vietnam*. ThingsAsian Press.
- Food by country. (2013). *Vietnam*. Retrieved Noviembre 7, 2014, from Food in Every Country: <http://www.foodbycountry.com/Spain-to-Zimbabwe-Cumulative-Index/Vietnam.html>
- Pearce, M. (2013). *Bánh to Baguettes: French influences on Vietnamese Cuisine*. Retrieved Noviembre 7, 2014, from The Culture Trip: <http://theculturetrip.com/asia/vietnam/articles/b-nh-to-baguettes-french-influences-on-vietnamese-cuisine/>
- Thang Long- Hanoi. (2010, Marzo 4). *La Comida Vietnamita*. Retrieved Noviembre 7, 2014, from Thang Long - Hanoi: <http://es.hanoi.vietnamplus.vn/Home/La-comida-vietnamita/20103/440.vnplus>
- Trang, C. (1999). *Authentic Vietnamese Cooking. Food from a Family Table*. Simon and Schuster.
- Zimmer, E. (2013, Enero 24). *A basic introduction to Vietnamese Food*. Retrieved Noviembre 7, 2014, from Serious Eats: <http://www.seriouseats.com/2013/01/a-basic-introduction-to-vietnamese-food.html>